2006-04-03.

**Устная передача Гимна Брахману**.

Посвящение в Брахма-мантру. Мы завершаем нашу предварительную практику чтением Гимна Брахману. Полное посвящение будет дано тем, кто выполнит базовые практики. Однако сейчас те, кто имеет передачу, получите просто Гимн Брахману. Его вы можете читать каждый день по вечерам или один раз в неделю по понедельникам. При помощи этого гимна ученик открывает состояние Брахма-ахам-бхавы, соединяя свое сознание с Брахманом.

*ОМ! Я склоняюсь пред Тобой, Бессмертный Защитник всего.*

*Я склоняюсь пред Тобой, Чистый Разум, проявленный во Вселенной.*

*Я склоняюсь пред Тобой, единый по своей сущности, дающий Освобождение.*

*Я склоняюсь пред Тобой, Великий, Вездесущий, не имеющий качеств.*

*Ты – единственное Прибежище и единственный объект поклонения.*

*Вся Вселенная – Твое проявление, Ты ее первопричина.*

*Ты – единственный Творец, Хранитель и Разрушитель мира.*

*Ты один – неизменный Вседержитель, не имеющий качеств;*

*Ты – самый грозный, самый ужасный,*

*Прибежище всех существ, лучший Очиститель.*

*Ты один правишь самыми могущественными.*

*Высший из высших, Защитник защитников.*

*Всевышний, вмещающий в себя все и скрыто присутствующий во всем.*

*Недоступный для органов чувств и в то же время абсолютно истинный.*

*Непостижимый, Бессмертный, скрытая Сущность всего.*

*Повелитель и Свет Вселенной! Защити нас.*

*Только Его созерцаем мы, на Нем одном сосредоточен наш ум.*

*Ему одному, свидетелю всего, что происходит во Вселенной, мы поклоняемся.*

*Мы ищем защиты у Того, кто наш единственный Вечный Покровитель,*

*Самосущий Владыка, Сосуд безопасности в океане Бытия.*

*Это гимн Высшей Душе, составленный из пяти драгоценностей.*

*Кто повторяет его с чистым умом и телом, тот соединяется с Брахманом.*

После этого вы делаете простирание, касаясь центров на теле от сахасрара-чакры до анахата-чакры.

Теперь мы приступим к основной части нашей практики. Вчера мы выполняли самоосвобождение мандалы речи. Сегодня мы будем выполнять самоосвобождение мандалы тела. Под мандалой речи имеются в виду звуки, которые мы издаем: осмысленные или бессмысленные, мантры, молитвы, мирские разговоры – все это именуется мандалой речи, то есть это измерение звука, присутствующее в нашем сознании. Под мандалой тела имеются в виду все движения, какие мы производим. Когда мы производим какие-либо действия, движения – все это движение энергии внутри нас, определенного вида крийя-шакти. И хотя эта энергия кажется нашей собственной, на самом деле через наше тело действуют различные вселенские энергии. К примеру, когда мы проявляем волю, концентрируемся на чем-либо, стремимся достичь, говорят, у человека сильная воля. На самом деле это не есть его собственная воля, можно сказать, через него действует божественная сила, именуемая иччха-шакти, вселенская воля. А мы просто являемся хорошим проводником вследствие заслуг в прошлых жизнях. Таким же образом, когда мы выполняем какие-либо действия: занимаемся творчеством, сохранением чего-либо, устранением препятствий, сокрытием чего-либо или, наоборот, прояснением, через наше тело действуют различные виды вселенских энергий, именуемые сила творения (сришти-шакти), сила поддержания (стхити-шакти), сила разрушения (самхара-шакти), сила сокрытия (тиродхана-шакти) и сила просветления (Ануграха-шакти). Однако когда мы очень отождествлены с физическим телом, все эти силы внутри нас не распознаются. Они считаются индивидуализированными, чем-то, что принадлежит нашему собственному отдельному «я». Задача практик самоосвобождения – восстановить справедливость, осознать вселенский, надличностный, космический характер всех сил, которые действуют через наше тело, речь и ум. Таким же образом мандала мыслей самоосвобождается, когда мы наблюдаем мысли в состоянии присутствия. Если три мандалы – тела, речи и мышления самоосвобождены, то все наши проявления, которые происходят в теле, речи и уме, очищаются, приобретают надличностный, чистый, божественный, вселенский характер. Когда вы будете выполнять методы из раздела «Разделение сансары и Нирваны», важно утверждаться в недеянии, распознавать сознание, которое отдельно от речи и действий тела, распознавать антарьямина или сакши, внутреннего свидетеля, и утверждаться в этом внутреннем свидетеле, который не действует, а наблюдает за всеми действиями.

Главное наставление по практике «Разделение сансары и Нирваны» называется «Дивья Лила Йога Упадеша Ратнамалика». Все эти практики изложены в этом тексте, который вы можете изучать для углубления понимания. Эти методы описаны так:

*«В месте укромном, в лесу или пустыне, совершай спонтанные движения тела, танцуя, бегая, замирая, падая, кувыркаясь, гримасничая или дрожа, или подпрыгивая. Созерцай то чистое «Я», которое отдельно от тела и не окрашивается никакими движениями. Затем упади на землю и расслабься. Так раздели в себе сансару и Нирвану, четко познай: «Я – не тело». Утвердись в недеянии, пустотном сознании чистого «Я Есмь», подобном пространству, где нечего делать. Затем признай все действия тела: осмысленное или бессмысленное, хорошее или нейтральное совершенной, равноценной, чистой игрой пространства Всевышней Сущности. Так открой единый чистый вкус всех действий тела».*

У действий тела могут быть три разновидности. Первая разновидность, это так называемые чистые действия. Чистые действия – когда мы делаем молитвы с простираниями, обходим по кругу святые места, делаем асаны йоги и так далее. Говорится, что во время совершения чистых действий тела необходимо также заниматься созерцанием, распознавать того, кто действует и утверждаться в осознавании, которое не связано с телом. Если мы не занимаемся созерцанием во время чистых действий тела, конечно, заслуга будет накапливаться, ведь чистые действия тела приводят к хорошим результатам. То есть если вы делаете простирания или обходите статуи святых по кругу, посещаете места паломничества, делаете пожертвования бедным и страдающим, несомненно, вы накапливаете хорошие предпосылки и причины, которые проявятся уже в этой или в следующей жизни. Но с точки зрения Лайя-йоги этого мало. Необходимо заниматься созерцанием во время совершения чистых действий тела, потому что Ануттара-тантра придает первую очередь принципу созерцания, а действия тела являются вторичными. Задача созерцания во время чистых действий тела – утвердиться в чистой осознанности, разделить чистое «Я» и действия тела. Чистое «Я» в данном случае – это путь Нирваны. Действия тела, если мы с ними отождествляемся – это путь сансары. Разделив путь Нирваны в себе и путь сансары, необходимо утвердиться в пространстве недеяния. Когда мы сделали такое утверждение, следующее – нужно признать чистые действия тела игрой нашего внутреннего «Я», подобного пространству, изначально чистой, спонтанно проявляющейся. Другими словами, внутри нас происходит воссоединение нашего малого «я» и нашего Высшего «Я» во время чистых действий тела. Говорится:

*«Так обнаружь благочестивые действия как непостижимую игру Всевышнего «Я» и войди в единый вкус всех действий тела. Обрети свободу от скованности любыми формами чистого поведения».*

Обычно живые существа обладают различными ограничениями, скованностью, связаны с поведением тела, речи и ума. Эти ограничения существуют внутри них потому, что нет воссоединения проявления энергии и собственного сознания. Когда мы соединяем собственное сознание и действия, воссоединяем их и узнаем нераздельными, и когда мы, расставляем \_\_, разделяя сансару и Нирвану, то все наши проявления, действия тела, мысли и речи видятся иначе, нежели они виделись раньше, они нас больше не сковывают. Каким же образом мы практикуем нейтральные или обыденные действия? Утверждаясь в пространстве недеяния и разделяя сознание от действий. Когда нам удалось найти наблюдателя, того, кто не действует и дистанцироваться от действий тела, мы как бы переподчиняем действия тела внутреннему наблюдателю, а затем признаем действия тела чистыми, признаем их игрой нашего Высшего «Я». К примеру, кто-то может подумать, как можно признать такие действия тела как одевание, еда, ходьба, работа чистыми или священными? С точки зрения обычного видения эти действия вовсе не священны. Один человек так сказал: «Священные действия – это простирания перед божествами, поклонения или посещение святых мест. А тантра говорит о том, что все действия должны стать священными. Как это возможно? Я не чувствую никакого священнодействия, когда я ем или одеваюсь». Но в этом и смысл духовной практики, чтобы привнести элемент осознанности в обыденные действия. Именно элемент осознанности является источником всего священного в нас. А когда мы привнесли элемент осознанности в обыденные действия, мы должны сменить свою точку зрения на те действия, которые обычно считаются обыденными, мирскими; мы должны посмотреть под другим углом зрения и увидеть их как священные. В этом смысл практик разделения сансары и Нирваны.

Когда вы очищаете различные проявления, ваше созерцание и действия тела очищаются. С этим связано развязывание узла Брахмы, который находится, некоторые говорят – в муладхара-чакре, а некоторые – в манипура-чакре. В связи с очищением узла Брахмы растворяются самые сильные наши двойственные отождествления и представления, отождествление с чистым и нечистым на уровне тела. Внутри нас очищаются очень глубокие двойственные состояния, которые буквально делают прорыв в практике созерцания. Говорится, что йогин, полностью прошедший курс такой практики, в течение трех месяцев обретает «единый вкус» всех явлений. Подобные практики выполняются самостоятельно в ритрите примерно минимум от одного дня до трех. Но такие практики как «Разделение сансары и Нирваны», «Шесть миров» некоторыми учителями рекомендуется выполнять в течение трех месяцев непрерывно где-то в уединенном месте, в горах – для того чтобы отсечь все цепляния за шесть миров сансары. Если йогину удается правильно выполнить разделение сансары и Нирваны, утвердиться в недеянии за пределами действий тела, так что все действия тела воссоединены с элементом сознания, созерцанием, все действия его тела\_\_\_, такой йогин утверждается в непрерывном сознании во сне без сновидений и раскрывает самые тонкие уровни Ясного Света. Его физическое тело, созданное родительской кармой, очищается и преображается в тело чистого проявления, так называемое Сиддха-дэха. А кармические праны постепенно заменяются на праны мудрости.

Когда вы выполняете садхану, вам необходимо обратить внимание на две вещи. Первое, вы стараетесь удерживать непрерывное созерцание так, как это можете. Если вы практикуете первый раз и даже не имеете понятия о чем речь, то просто концентрируйтесь на чувстве «Я», непрерывно созерцайте чувство «Я». Второе, когда вы делаете что-либо, вы стараетесь зарождать гордость божества, возвышенное величественное состояние, которое связано с вашим созерцанием, состояние изначальной чистоты при любых проявлениях. Третье, когда вы выполняете спонтанные действия, ваши спонтанные действия все-таки должны иметь границы спонтанности. К примеру, вам не надо бить зеркала или что-нибудь в этом роде, или мешать другим.

ОМ!